



Volume 12 Nomor 3 Tahun 2023 Halaman 863- 869

ISSN: 2715-2723, DOI:10.26418/jppk.v12i3.63588

<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb>

KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI TERHADAP MENGGIRING PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

Franciskus Efendi Situmorang, Ahmad Atiq, Mimi Haetami

Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

Article Info

Article history:

Be accepted:22 December 2022

Repaired:13 February- 2 March 2023

Received:6 March 2023

Keywords:

Leg Muscle Strength
Running Speed
Dribble

ABSTRACT

Sport is one activity to live a healthy and fit life. In exercising, it is not only healthy that is obtained, but with sports activities a person will be able to do get awards for the achievements in sport that have been achieved. The purpose of this study is to determine the relationship of leg muscles strength to do dribbling result in soccer games at SMA Country 1 Sungai Tebelian extracurriculars. The method used in this research is quantitative descriptive method, the method used in this study is a survey method with correlation techniques. The data collection technique uses test and measurements. First do a leg muscle strength test and a running speed test and a ball dribbling test in a soccer game. Data analysis techniques start with problem formulation, preparation of measurement tools (data collection instruments), then data collection activities. The research results explain the results of research conducted and processed using SPSS data. The research result were processed through a series of tests which became a data collection tool. As for the results of this study, out of 30 research samples, it was found that 5 students got very good scores (16%), 9 students got good criteria (25%), 7 students got criteria (6%), and 7 students get the criteria less than once (23%). The conclusion from the researcher that there is a correlation shows that the correlation coefficient between leg length and a soccer dribble results is 0.684. The correlation coefficient test is carried out by consulting the price of r count with r table for a : 5% with N: 30 is 0.468

Copyright © 2022 Franciskus Efendi .S , Ahmad Atiq, Mimi Haetami

Corresponding Author:

Franciskus Efendi Situmorang

FKIP Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura, Pontianak

Email: fransitumorang2@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga yaitu salah satu kegiatan untuk menjalani hidup sehat dan bugar. Didalam berolahraga tidak hanya kesehatan yang di dapatkan namun dengan aktivitas berolahraga seorang akan dapat memperoleh prestasi dicabang olahraga yang di capai. Untuk itu seorang pelatih akan memberikan porsi latihan yang lebih, manfaat dapat bersaing dengan atlet yang lainnya. Berolahraga dapat menumbuhkan jiwa sportivitas yang berarti bersedia menerima kekalahan, dan menumbuhkan jiwa semangat yang tidak pernah menyerah untuk terus lebih giat lagi berlatih dan meningkatkan kondisi fisik. Dari sekian banyaknya olahraga yang ada salah satunya yang dapat menunjang prestasi dalam berolahraga sepak bola sebagai salah satu wujud.

Untuk bermain sepak bola yang baik seorang atlet di berikan teknik dasar yang baik. Atlet yang mempunyai teknik dasar yang bagus, Atlet tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik. Menurut sucipto dkk(2010:17) ada beberapa teknik dasar yang perlu di dimiliki oleh seorang pemain sepak bola yaitu, menendang(kicking), menghentitkan(stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merebut (tackling), lemparan ke dalam (throw-in), dan menjaga gawang (goalkepping). Selain itu juga setiap pemain sepak bola juga harus mempunyai kemampuan fisik yang baik untuk membentuk keterampilan bermain sepak bola seperti kecepatan,kekuatan otot,daya tahan dan sebagainya. Keseluruhan komponen kondisi fisik di atas harus di padukan sedemikian rupa agar bisa menjadi pemain sepak bola yang tidak hanya baik secara fisik namun juga tehnik, taktik, mental, sehingga dapat menjadi pemain yang berkualitas dan berprestasi.

Sepak bola selalu dituntut dapat tepat dan cepat dalam bentuk apapun maka untuk menghasilkan Dribbling sepak bola yang optimal selain itu sepak bola juga memerlukan penguasaan tehnik yang lebih baik,kekuatan fisik juga turut serta berfungsi kaarena hasil tendangan yang sangat jauh selain di perlukan dari penguasaan tehnik yang tidak baik maupun kondisi fisik yang baik. Seseorang atlet yang memiliki ukuran tubuh yang tinggi kebanyakan mempunyai ukuran otot tungkai yang panjang. Hipotesis pengkaji dilapangan bahwa pemain/atlet sepak bola yang memiliki tungkai yang panjang mempunyai tendangan yang sangat jauh dari pada pemain yang memiliki tungkai nya pendek.

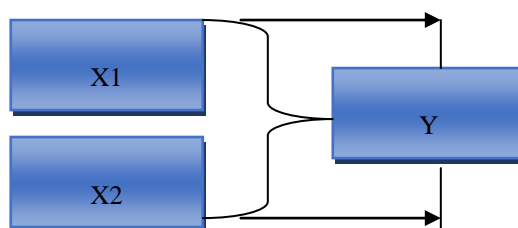
Kemampuan pendekatan otot sebagai parameter (tolakukur) kebugaran jasmani antara lainkekuatan otot meninka, daya tampung anaerobik dan kapasitas aerob. Kemampuan yaitu unsur kondisi fisik seseorang pemain yang menciptakan otot atau se-kelompok otot yang di perlukan oleh tubuh serta melawan berat beban dalam aktivitas yang sedang di lakukan. Dalaam hubungan dengan olahraga, ketahanan otot yaitu komponen dasar biomotor yang sangat di perlukan hampir seluruh cabang olahraga dan ketahanan otot itu merupakan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut p.177.

METODE PENELITIAN

Hasil peneliitian ini di harapkan berguna bagi peneliti juga mengembangkan ilmu yang diperoleh di bangku kuliah. Dapat dijadikan bahan kajian bagi yang ingin meneliti lebih dalam. Hasil penelitian ini di harapkan berguna bagi para pelatih, atlet, guru untuk selalu inovasi dalam rangka peningkatan keterampilan baik dari segi tehnik, fisik dan mental serta strategi dalam kontribusi panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil menggiring pada permainan sepak bola.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan survey kolerasi ini digunakan untuk menggumpulkan data yang di peroleh dengan upaya mengukur hasil dari pengukuran yang terjadi dari x_1, x_2 , dan y .

Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Sumber: (Suharsini Arikunto, 2014; 77)

Keterangan:

- x_1 : kekuatan otot tungkai
 x_2 : kecepatan lari
 y : menggiring bola

Sebelum diberikan treatment peneliti akan mengambil data prestes. Treatment yang diberikan yaitu berupa penggunaan metode panjang tungkai terhadap kecepatan lari menggiring pada permainan sepakbola sebanyak 6 kali pertemuan. Setelah di berikan treatment peneliti akan melakukan posttest. Subjek didalam penelitian ini adalah siswa Sma Negeri 1 Sungai Tebelian yang berjumlah 30 siswa. Adapun instrument dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Lari cepat 50 meter
 - a. Tujuan untuk mengukur kecepatan lari
 - b. Peralatan
 - c. Lintasan lurus dan tidak licin
 - d. Peluit
 - e. Stopwatch
 - f. Alat tulis dan formulir penilaian
 - g. Pelaksanaan
 - 1) Testee/pelari bersiap berdiri dibelaakang garis star
 - 2) Star yang di gunakan adalah star jongkok
 - 3) setelah mendengar abab-aba “ya”, pelari secepat mungkin sampai mencapai garis fiish, danstopwatch dihidupkan
 - 4) saat pelari menyentuh garis finish, stopwatch di hentikan
 - 5) testee/pelari diberikan kesempatan melakukan lari sebanyak dua kali

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pemaparan hasil penelitian ini menguraikan mengenai hasil penelitian yang dilakukan dan di olah menggunakan data Spss. Hasil dari penelitian ini tersebut di olah dengan serangkaian tes yang menjadi alat pengumpulan data.

Berikut ini rangkuman analisis data masing - masing variable didalam hasil penelitian.

Uji kolerasi bertujuan untuk mengetahui apakah ada kolerasi (hubungan) diantar variable yang telah di teliti. Pengujian pada data Spss dengan menggunakan bivariate correlate pada tarap signifiikansi 0,05.

a. Hasil Uji Kolerasi Panjang Tungkai (X₁) Terhadap Hasil Dribble Sepakbola (Y)

Table 1. Analisis Uji Kolerasi X₁ Terhadap Y

Komponen	^t hitung	^t table	Kriterian keputusan
Panjang tungkai (X ₁) terhadap hasil dribble sepak bola (Y)	0.684	0.468	Jika ^t hitung > ^t table maka H _a di terima

Berdasarkan table diatas menunjukkan koefisien kalerasi antara panjang tungkai terhadap hasil dribble sepak bola yaitu 0.684 uji koefisien kolerasi di lakukan dengan cara mengkonsultasi kan harga ^thitung dengan ^ttable untuk a:5% dengan N:30 adalah 0,468 berdasar kan pada perhiitungan dan nilai kritise ^ttable bisa di simpulkan bahwa nilai ^thitung 0.684 > ^ttabel 0.468 maka H_o (hipotesis penelitian) di terima berarti bahwa panjang tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil drible sepak bola.

b. Hasil Uji Kecepatan Lari 50 Meter (X₂) Terhadap Hasil Drible Sepak Bola (Y)

Table 2. Analisis Uji Kolerasi X₂ Terhadap Y

Komponen	^t hitung	^t table	Kriteria keputusan
Kecepatan lari 50 meter (X) terhadap hasil drible sepak bola (Y)	0.698	0.468	Jika ^t hitung > ^t table maka H _a diterima

Berdasarkan table diatas menunjukkan koefisien kolerasi antara kecepatan lari terhadap drible sepak bola yaitu 0.698 uji kebeeratian koefisien kolerasi dilakukan cara mengkonsultasi kan harga ^thitung dengan ^ttable untuk a:5% dengan N:30 adalah 0.46. Berdasarkan pada per hitungan dan nilai kritis ^ttable dapat di simpulkan ^thitung 0.468 maka H_o di tolak H_a (hipotesis penelitia) di terima berarti bahwa kecepatan lari 50 meter memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil drible sepak bola.

c. Hasil Uji Kolerasi Panjang Tungkai (X₁), Kecepatan Lari 50 Meter (X₂) Terhadap Hasil Drible Sepak Bola (Y)

Table 3. Analisis Uji Kolerasi X₁, X₂, X₃ Terhadap Y

Komponen	^t hitung	^t table	Kriteria keputusan
(X ₁), (X ₂) terhadap drible sepak bola (Y)	0.812	0.468	Jika ^t hitung > ^t table H _a di terima

Berdasarkan table diatas menunjukkan koefisien kolerasi antara panjang tungkai, lari 50 meter terhadap hasil dribble sepak bola 0.812 uji ke beratian koefisien colerasi di lakukan dengan mengkonsultasi kan harga t_{table} untuk $\alpha:5\%$ dengan $N:30$ yaitu 0,468.berdasarkan pada per hitungan dan nilai kritis t_{table} dapat di simpulkan t hitung $0.812 > t_{table}$ 0.468 H_0 di tolak H_a (hipotesis penelitian).

Pembahasan

Panjang tungkai dan kemampuan mengerahkan otot tungkai, pada teknik dasar yang benar akan menghasilkan jauh nya tendangan yang baik. Untuk memahami apakah panjang tungkai, dan kekuatan otot tungkai mempunyai kontribusi terhadap jauh nya suatu tendangan didalam permainan sepak bola perlu di lakukan penelitian dengan baik secara teori maupun praktek melewati tes dan pengukuran tersebut. Dalam permainan sepak bola ukuran tinggi badan yaitu sa lah satu indicator dalam memilah para atlet. Seseorang atlet yang mempunyai ukuran tinggi badan biasa nya di ikuti dengan ukuran panjang tungkai. Walaupun hal ini tidak selalu di lihat. Didalam gerakan permainan sepak bola tungkai yang panjang juga belum tentu memberikan keuntungan pada saat bermain. Didaalam jangkauan langkah nya maupun ayunan nya. Hal ini juga di karenakan panjang tungkai adalah poros dari olahkaki yang masih memerlukan pengendalian.

Menurut Ida Bagus Wiguna (2017 p.33) “kekuatan adalah tenaga maksimal yang dilakukan dengan usaha sepenuhnya”. Sedangkan menurut Suriah Hanafi (2010 p.3) “Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan otot merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik serta melindungi kemungkinan cedera”. Menurut Tim (Anatomi, 2003) Panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki (malleolus medialis) sampai dengan (trochanter mayor), yaitu kira-kira letaknya pada bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan apabila paha digerakkan trochanter mayor dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak p.14.

Dalam permainan sepakbola, tinggi badan merupakan salah satu indikator dalam menyeleksi pemain. Seorang pemain yang memiliki proporsi badan yang tinggi biasanya di ikuti dengan ukuran tungkai yang panjang, meskipun hal itu tidak selalu demikian. Dalam gerak permainan sepakbola, ukuran tungkai yang panjang belum tentu memberikan keuntungan dalam jangkauan langkahnya maupun ayunannya. Hal ini dikarenakan panjang tungkai merupakan poros dari olah kaki yang masih membutuhkan pengendalian. Karena itu dalam pengendaliannya, panjang tungkai juga perlu unsur lain sebagai pendukung untuk diperlukan jangkauan langkah-langkahnya. Komponen yang lain di antaranya adalah kemampuan biomotor, teknik, serta kondisi fisik yang prima, sehingga semakin panjang tungkai maka diharapkan ayunan kaki untuk melakukan tendangan akan semakin kuat.

Dalam permainan sepakbola, tinggi badan merupakan salah satu indikator dalam menyeleksi pemain. Seorang pemain yang memiliki proporsi badan yang tinggi biasanya di ikuti dengan ukuran tungkai yang panjang, meskipun hal itu tidak selalu demikian. Dalam gerak permainan sepakbola, ukuran tungkai yang panjang belum tentu memberikan keuntungan dalam jangkauan langkahnya maupun ayunannya. Hal ini dikarenakan panjang tungkai merupakan poros dari olah kaki yang masih membutuhkan pengendalian. Karena itu dalam pengendaliannya, panjang tungkai juga perlu unsur lain sebagai pendukung untuk diperlukan jangkauan langkah-langkahnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari analisis penelitian, dapat disimpulkan dari permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Berikut kesimpulan dalam penelitian ini yaitu

Adanya kolerasi yang menunjukkan koefisien kolerasi antara panjang tungkai terhadap hasil dribble sepak bola yaitu 0.684 uji koefisien kolerasi dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga r hitung dengan r_{table} untuk $\alpha:5\%$ dengan $N:30$ yaitu 0.468. kemudian Adanya kolerasi (hubungan) koefisien antara kecepatan lari terhadap hasil dribble sepak bola yaitu 0,698 uji keberatian koefisien kolerasi dilakukan cara mengkonsultasi kan harga r hitung dengan r_{table} untuk $\alpha:5\%$ dengan $N:30$ yaitu 0.468. Serta Adanya koefisien kolerasi antara panjang tungkai, lari 50 meter terhadap hasil dribble sepak bola yaitu 0.812 uji keberatian koefisien kolerasi di laksanakan dengan cara mengkonsultasi kan r hitung dengan r_{table} untuk $\alpha:5\%$ dengan $N:30$ yaitu 0.468. berdasarkan pada perhitungann dan nilai kritis r_{table} bisa di simpulkan nilai r hitung $0.812 > r_{table} 0.468$ maka H_0 di tolak H_a (hipotesis penelitian).

SARAN

Berdasarkan hasil analisi dan kesimpulan penelitian, maka perlu di ajukan saran-saran. Ada pun saran tersebut :

Untuk meningkatan dampak hasil dribble sepakbola dapat di laksanakan dengan meningkatkan volum e, memberikan inovasi latihan dengan metode yang lebih tepat dan perlu adanya tipe latihan yang leih memberikan warna dan sesuai dengan kebutuhan pada saat melkukan latihan dan tes dan pengukuran. Untuk dapat meningkatkan hasil dribble sepak bola lebih lanjut, maka perlunya di lakukan penelitian di luar variable. di dalam penelitian ini ada variable lain yang bisa mppengaruhi hasil dribble sepakbola di luar variable yang diteliti.

Daftar Pustaka

- Adnan, & Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Wineka Pedia.
- Atiq, A. (2018). *Pengembangan Model Latihan Tehnik Dasar Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun*. Zifatama.
- Atiq, A., Ali, M., Selamat, kumbul, & Haetami, M. (2019). *Sepak Bola Untuk Pemula Pola Latihan Menyerang Dan Bertahan*. Cakrawala Cindekia.
- Batty, & Eric, C. (2007). *Latihan Metod Baru Sepak Bola Serangan*. Pionir Jaya.
- Dewi, Nika, Rina. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1–10.
- Faruq, M. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani*.
- Hadiqie, A., & Muhdhor, Z. (2013). *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Kata Pena.
- Harsona. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Atlet Sehat Aktif*. PT Remaja Rosda Karya.
- Hatdiansyah, & Sefri. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Mensana*, 3(1), 117–123.

- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Pena Pundi Aksara.
- Juhanis. (2012). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Bantingan Pinggang Pada Olahraga Gulat. *Ilara*, 3(1), 60–69.
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT Remaja Rosda Karya.
- Kurniawan, F. (2011). *Buku Pintar (Mens Sana In Corpore Sano)*. Laskar Pelangi.
- Pekik, D. (2006). *Panduan Gizi Lengkap*. Andi.
- Sofan, A. (2013). *Pengembangan Dan Model Kurikulum 2013*. PT Prestasi Pustaka Karya.